

ÁREA DE DEPORTES



VICERRECTORADO
DE ESTUDIANTES

PROGRAMA DE
ACTIVIDADES
PROPIAS
CAMPUS DE JEREZ



26/27

ÍNDICE		Pág.
1	DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES	2
2	HORARIO DE LAS INSTALACIONES	4
3	PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES PROPIAS	5
4	PLAZOS DE INSCRIPCIÓN EN LAS ACTIVIDADES	7
5	PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN	8
6	BAJA DE ACTIVIDADES Y ANULACIÓN DE DOMICILIACIONES BANCARIAS	9
7	ABONOS MENSUALES	9
8	USO ESPORÁDICO	10
9	ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA	11
10	ACTIVIDADES EN SALA	15

1. DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES

DATOS

Campus de Jerez

Universidad de Cádiz

Avda. de la Universidad s/n

11406 Jerez de la Frontera

Tel. 956 03 70 49

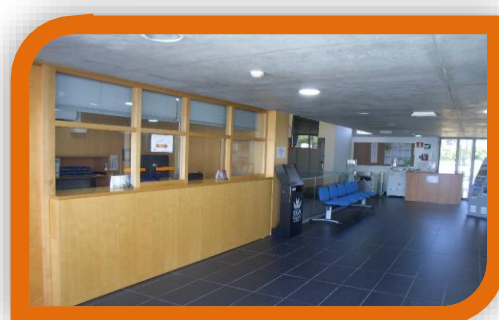
Correo electrónico: instalacionesdeportivas.jerez@uca.es

SOSTENIBILIDAD

Instalación dotada con caldera de biomasa, con sistema alternativo de energía solar y contenedores de residuos para su reciclaje (papel-cartón, pilas, lámparas bajo consumo, tóner y envases de plástico).

OTRAS CARACTERÍSTICAS

Adaptadas a personas con movilidad reducida / Ascensor / Estación de tren a 15 minutos a pie / Wifi / Cafetería en el campus / Parada de autobús a 50 metros / Aparcamiento propio amplio



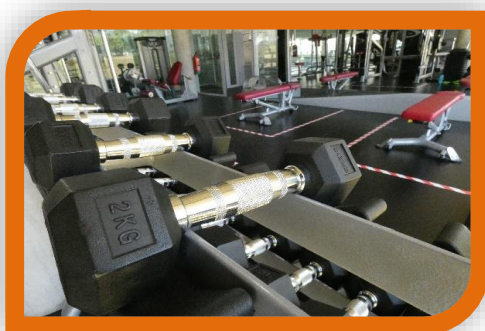
PISCINAS

- **Piscina de 25 x 12,5 m** con 6 calles
Profundidad de 1,35 m a 1,50 m
- **Piscina de 10 x 5 m**
Profundidad de 0,80 m a 1,10 m



SALAS

- Sala de Cardio con zona exterior de césped artificial.
- Sala de Musculación.
- Sala de Actividades Dirigidas.



PISTAS EXTERIORES

- 4 Pistas de Pádel (césped artificial)
- 1 Pista de Fútbol 3x3 (césped artificial)



CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO

- 3 Estaciones de trabajo
- 10 Aparatos de ejercicios



2. HORARIO DE LAS INSTALACIONES

ESPACIO	LUNES A VIERNES	SÁBADOS
PISCINA	De 8:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas
SALAS	De 8:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas
PISTA DE PÁDEL Y FÚTBOL 3X3	De 9:00 a 21:00 horas	De 9:00 a 13:30 horas
CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO	De 9:00 a 21:00 horas	De 9:30 a 13:30 horas
ADMINISTRACIÓN	De 9:00 a 13:30 horas	CERRADO

- La **apertura de las Instalaciones Deportivas UCA** se rige por el **calendario académico**, las Resoluciones/Instrucciones del Rector y/o la Gerencia, las actuaciones de mantenimiento general de los equipamientos universitarios, y por determinadas circunstancias sobrevenidas ajenas a la UCA que pueden comprometer la seguridad de las personas usuarias. Todas estas circunstancias pueden exigir **el cierre temporal o la reducción puntual de horarios**, que se comunicarán con la debida antelación.
- Atendiendo a los periodos de **jornada reducida de verano**, podrá modificarse el horario de apertura de las Instalaciones Deportivas UCA.
- Los **cierres temporales o reducciones de horarios** enmarcados en estos supuestos no conllevarán reducción económica de los precios públicos.
- **Cierres programados dentro del calendario académico:** Festivos oficiales UCA (Apertura del curso, Investidura de Doctores, 24 y 31 de diciembre), Festivos Locales (en cada municipio), Autonómicos y Nacionales, mes de agosto, Navidad y Semana Santa.

3. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES PROPIAS

INDICACIONES GENERALES SOBRE CURSOS Y ACTIVIDADES

1. El periodo de duración del programa de actividades del Área de Deportes de la Universidad de Cádiz se rige según el calendario escolar, del 1 de octubre de 2026 al 30 de septiembre de 2027, salvo excepciones que se anunciarán oportunamente.
2. Los usuarios de las actividades y/o cursos deberán reunir los requisitos de edad, categoría y/o niveles establecidos para cada uno de ellos, siendo recomendable la realización de una revisión médica antes de iniciar la práctica de una actividad física. La edad mínima para inscribirse en cualquier actividad de adulto es de 16 años, con autorización de madre, padre o tutor en caso de menor de edad.
3. El Área de Deportes establecerá los procedimientos y plazos de inscripción que estime para cada colectivo de usuarios (Comunidad Universitaria y Público General) en las actividades y/o cursos de la programación propia que ofrece en las Instalaciones Deportivas UCA. Esta información se facilitará oportunamente a través del alguno de los canales habituales (avisos en los tabloneros de anuncio, cartelería, página web, programa de actividades, etc.). La Comunidad Universitaria tendrá un plazo preferente de inscripción.
4. Para la realización de cualquier curso será imprescindible la previa inscripción de grupos mínimos, pudiéndose suspender en el caso de no alcanzar el mínimo necesario. En estos casos, podrán ofertarse, a los usuarios inscritos, actividades alternativas al curso o actividad suspendida.
5. Se establece un máximo de usuarios por actividad y/o curso. Una vez cubiertas estas plazas máximas se establecerá una lista de espera. El orden de inscripción en esta lista se utilizará para cubrir las sucesivas plazas vacantes.
6. Para conseguir una mejor organización del espacio y el tiempo, y para lograr grupos homogéneos de usuarios en las actividades y/o cursos, el Área de Deportes podrá realizar pruebas de nivelación, así como establecer horarios y/o días alternativos, distintos a los ofertados inicialmente.
7. El cambio de hora y/o día de una actividad, por parte del usuario, se considerará a todos los efectos, un cambio de actividad, lo que conllevará a realizar los trámites oportunos de baja y alta en los plazos establecidos para los mismos. Los cambios por ampliación de días también serán considerados como cambios de actividad.
8. Solo conservarán su plaza en la actividad, de un mes para otro, aquellos usuarios que tengan domiciliado el pago de la misma.
9. La domiciliación bancaria de una actividad solo tendrá efecto hasta el 30 de septiembre de 2027, a partir del cual, se iniciará un nuevo curso y con ello un nuevo proceso de inscripción.
10. Los usuarios inscritos en actividades de 8:00 h a 16:00 h podrán acceder a la instalación como máximo hasta las 15:30 h, y deberán finalizar la actividad antes de las 16:00 h.

11. Es obligatorio la puntualidad a la hora de acceder a la instalación para facilitar el buen desarrollo de las actividades y/o cursos.
12. Los usuarios con reserva de una actividad dirigida de sala, tendrán reservada su plaza hasta la hora fijada para el inicio de la misma, a partir de esa hora, la plaza podrá ser ocupada por otros usuarios.
13. Para el caso de usuarios menores de 8 años solo se permitirá el acceso a vestuarios de un acompañante. Estos acompañantes deberán usar el calzado apropiado para zona de duchas, si hacen uso de ésta. De no existir vestuario infantil específico, el/la niño/a que acceda acompañado/a, utilizará el vestuario asignado al género de su acompañante. El campus de Jerez cuenta con vestuario infantil específico por género.
14. Debido a las actividades académicas o por necesidades del Área de Deportes, las actividades y/o cursos podrán sufrir modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.
15. La suspensión de actividades o reservas por averías u otras causas sobrevenidas no darán derecho a la recuperación o compensación de las mismas.
16. La cuantía de los ingresos por cursos o actividades no será devuelta una vez comenzados los mismos.
17. Las Instalaciones Deportivas UCA, al ser de carácter educativo-universitario, se rigen por el calendario académico, pudiendo cerrar o reducir sus horarios puntualmente. Estas reducciones o cierre se comunicarán a los usuarios con la mayor antelación posible. Durante los días Festivos Oficiales UCA (citados anteriormente) las instalaciones Deportivas UCA permanecerán cerradas.

NOTAS ACLARATORIAS IMPORTANTES

- Para la realización de cualquier curso será imprescindible la previa inscripción de grupos mínimos, no realizándose en el caso de no llegar al mínimo exigido. Podrá ser necesaria la realización de pruebas de nivel para determinadas actividades.
- La cuantía de ingresos no será devuelta una vez comenzada la actividad o mes correspondiente (en caso de actividades mensuales) y en aquellos casos que el usuario no posea el nivel mínimo indicado (Natación Libre). En este caso, se permitirá el cambio a otra actividad.
- Si los días en que finalizan los plazos coinciden con festivo, se extenderá hasta las 14:00 horas del siguiente día laboral, excepto pago por Oficina Virtual.
- Los pagos, salvo actividades puntuales, se realizarán por meses completos (del 1 al 30-31). No podrán solicitarse devoluciones parciales de pagos.

- Las actividades ofertadas, así como sus precios (expresados en €). Incluyen el IVA), días, grupos y horarios y el procedimiento de pago pueden estar sujetos a errores tipográficos y sufrirán modificaciones o cancelaciones que se anunciarán, en su caso, con la oportuna antelación.
- La solicitud de devolución (por causa justificada) deberá realizarse en el periodo máximo de 30 días desde la finalización de la mensualidad anulada.

INSCRIPCIÓN EN CURSOS Y ACTIVIDADES

- Para realizar la inscripción en cualquier actividad será necesario estar en posesión de la Tarjeta Deportiva del curso en vigor.
- En aquellos cursos y actividades que se realicen con acompañante, este también deberá estar en posesión de la Tarjeta Deportiva del curso en vigor.
- Los usuarios se comprometen a cumplir las Normas Generales de Acceso y/o Uso de las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Cádiz, así como aquellas indicaciones o procedimientos específicos para el uso de cada espacio deportivo, dependencia o equipamiento, que se facilitarán y serán expuestas en todas las oficinas del Área de Deportes y la página web
- Los precios de la actividad a abonar dependerán del colectivo al que se pertenezca.
- El número mínimo y máximo de usuarios para una actividad podrá variar en función de las necesidades del Área de Deportes.
- Algunas actividades pueden no estar disponibles en la Oficina Virtual: areadeportes.uca.es/oficinavirtual/

4. PLAZOS DE INSCRIPCIÓN en las ACTIVIDADES

COMUNIDAD UCA (NUEVAS Y RENOVACIONES)	OTROS COLECTIVOS UCA (NUEVAS Y RENOVACIONES)	PÚBLICO EN GENERAL (RENOVACIONES)	PÚBLICO EN GENERAL (NUEVAS)
Desde el martes, 8 de septiembre 2026	Desde el martes, 15 de septiembre 2026	Desde el martes, 15 de septiembre 2026	Desde el martes, 22 de septiembre 2026

5. PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

- Es **obligatoria la consulta de disponibilidad de plazas** con anterioridad a su inscripción.
- El **control de NUEVAS INSCRIPCIONES** a lo largo del curso se realizará a través de **LISTAS DE ESPERA**, a las que las personas interesadas deberán incorporarse.
- En las actividades con monitor es obligatoria la domiciliación bancaria para la reserva de plazas.

PARA ACTIVIDADES MENSUALES

ALTA EN LA ACTIVIDAD:

- **Presencialmente en las oficinas del área de deportes, desde el 25 del mes anterior** (siempre que hubiera disponibilidad de plazas) **hasta las 14:00 h. del día 20 de cada mes.**
- **En la OFICINA VIRTUAL, desde el 1 del mes al que se vaya a inscribir** (siempre que hubiera disponibilidad de plazas).
- **El alta de la actividad podrá abonarse a través de:**
 - Tarjeta de crédito/débito.
 - Ingreso directo/transferencia en el Banco Santander Central Hispano.
 - Oficina Virtual del Área de Deportes:
areadeportes.uca.es/oficinavirtual/deportescronos.uca.es/CronosWeb/Login

Opción 1.

**ALTA E
INSCRIPCIÓN
PARA TODO EL
CURSO**

DOMICILIACIÓN BANCARIA:

- Se domiciliará obligatoriamente hasta septiembre de 2027, incluido.
- En actividades acuáticas con monitor, la domiciliación será obligatorio.
- **El trámite de la domiciliación bancaria podrá efectuarse a través de:**
 - Oficina Virtual del Área de Deportes: areadeportes.uca.es/oficinavirtual/ en el momento del alta de la actividad.
 - Oficinas del Área de Deportes, obligatoriamente **antes de las 14:00 h del día 20 del mes anterior** al comienzo de la domiciliación.
 - Se requiere:
 - **Estar inscrito previamente en la actividad a domiciliar.**
 - **La firma del titular de la cuenta corriente.** En caso de que el usuario no sea titular de la cuenta deberá **presentar autorización por escrito con firma del titular** (en impreso oficial del Área de Deportes, disponible en areadeportes.uca.es/secretaria).

Opción 2.

**INSCRIPCIÓN
MES A MES
(Socios)**

- **Presencialmente, en las oficinas de los campus, a partir del día 1 del mes anterior.**
- **A través de LA OFICINA VIRTUAL, desde el día 1 del mes en el que se quiera inscribir**
Tramitando la inscripción y pago en areadeportes.uca.es/oficinavirtual

PARA ACTIVIDADES ESPORÁDICAS

Podrá abonarse a través de tarjeta de crédito/débito en las oficinas del Área de Deportes o a través de la Oficina Virtual.

6. BAJA DE ACTIVIDADES y ANULACIÓN DE DOMICILIACIONES BANCARIAS

Para darse de baja en una domiciliación bancaria será necesario realizar el trámite antes de las 14:00 horas del día 20 del mes anterior al que desee darse de baja, mediante una de estas DOS opciones:

- Personándose y tramitándola en cualquier oficina del Área de Deportes.
- Cumplimentando el Formulario de Baja en Actividad (online) disponible en areadeportes.uca.es/oficinavirtual. En esta modalidad será necesaria la confirmación de la baja por parte del Área de Deportes para que sea efectiva la anulación.

La baja aprobada surtirá efecto desde la mensualidad en plazo hasta la finalización del curso (septiembre 2027).

No será vinculante bajo ninguna circunstancia el mero trámite de baja directa en la entidad bancaria correspondiente.

7. ABONOS MENSUALES

ATENCIÓN: Los usuarios de Bonos y los inscritos en Abonos (Full, Fitness, Acuafit o Basic), natación libre o cardiomusculación también podrán utilizar las Instalaciones Deportivas del campus de Puerto Real para realizar la práctica deportiva de la actividad en la que se encuentran inscritos.

ABONO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ABONO UCA FULL	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	33,50 €	43,00 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	38,50 €	47,00 €
ABONO UCA FITNESS	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	26,50 €	37,50 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	31,50 €	43,00 €
ABONO UCA ACUAFIT	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	26,50 €	37,50 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	31,50 €	43,00 €
ABONO UCA BASIC	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 16:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	26,50 €	37,50 €
	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	31,50 €	43,00 €

ABONO UCA FULL

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
 - **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) de lunes a sábado. Según horarios.
 - **Actividades dirigidas de sala:** Acceso a todas las actividades dirigidas de sala programadas de lunes a sábado.
 - **Tenis / Pádel:** Alquiler gratis de pista de tenis y pádel de lunes a sábado. Es necesario hacer uso de una reserva para volver a realizar otra.
- Invitado:** Una vez a la semana, los viernes o sábados, podrá invitar a cualquier persona con TD del curso en vigor a una sesión de Natación (Uso Libre), Cardiomusculación o una Actividad Dirigida.

ABONO UCA FITNESS

- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) de lunes a sábado. Según horarios.
- **Actividades dirigidas de sala:** Acceso a todas las actividades dirigidas de sala programadas de lunes a sábado.

ABONO UCA ACUAFIT

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- **Actividades dirigidas de sala:** Acceso a todas las actividades dirigidas de sala programadas de lunes a sábado.

ABONO UCA BASIC

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) de lunes a sábado. Según horarios.

Estos cuatro tipos de **ABONOS** permiten el acceso a la instalación **DOS VECES** por día

8. USO ESPORÁDICO

Las actividades esporádicas disponibles son:

- **Natación (uso libre):** Un acceso al día (60 min.) de lunes a sábado, según horarios.
- **Cardiomusculación:** Un acceso al día (90 min.) de lunes a sábado. Según horarios.
- **Actividades dirigidas de sala:** Acceso a todas las actividades dirigidas de sala programadas de lunes a sábado. Reservas SÓLO el mismo día de la actividad a realizar. Desde las 8:00 horas por teléfono o presencialmente.

ACCESO DE UN DÍA

USO ESPORÁDICO	NIVEL / AFORO	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ACCESO A 1 ACTIVIDAD	Según disponibilidad	Según disponibilidad	3,50 €	4,50 €

BONOS CON ACCESO A 1 ACTIVIDAD

Cada uno de los usos de estos Bonos permite el acceso a **UNA SOLA** actividad. El acceso a las actividades estará limitado a las plazas disponibles según aforo. En el control de entrada se informará de las plazas disponibles.

BONOS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
11 USOS	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	29,00 €	38,00 €
5 USOS	Lunes a Viernes: de 8:00 h. a 21:00 h. Sábado: de 9:30 h. a 13:30 h.	14,50 €	19,00 €

9. ACTIVIDADES Y CURSOS EN PISCINA CUBIERTA

Las **actividades de piscina** tendrán una duración de **45 minutos**, a excepción de natación **uso libre**, que será de **60 minutos**.

NATACIÓN (USO LIBRE)

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora / sesión Acceso según aforos	L a V	8:00 a 16:00	19,50 €	27,00 €
	L, X y V		13,50 €	21,50 €
	M y J		10,00 €	14,50 €
	L a V	8:00 a 21:00	25,00 €	36,50 €
	L, X y V		17,50 €	25,50 €
	M y J		12,00 €	19,00 €
Todas las modalidades de inscripción mensual INCLUYEN los sábados de 9:30 a 13:30				

CURSOS DE NATACIÓN PARA NIÑ@S

- Según el nivel del alumnado, se pretende conseguir la autonomía en el medio acuático, el dominio de habilidades motrices acuáticas o el perfeccionamiento de los estilos de natación. Las clases serán dirigidas por monitores de natación. Centrada en el trabajo técnico sin olvidar los contenidos de acondicionamiento físico.
- L@s niñ@s nacid@s en el primer o último año de cada curso, una vez inscritos en el curso que les corresponda por edad, podrán solicitar el cambio de inscripción de forma excepcional al curso de edad mínima inferior o

superior. La decisión corresponderá a criterios técnicos tras la realización de una prueba de nivel. El cambio será posible en caso que existan plazas tras la valoración.

▪ Por la seguridad de todos y para asegurar su bienestar, la inscripción requiere que el niño o niña se desenvuelva de manera autónoma fuera del agua (excepto en Natación Bebés).

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
NATACIÓN BEBÉS Nacidos entre 2023 y 2026 (A partir de 12 meses) (con acompañante)	L. y X.	16:15	22,00 €	31,50 €
	M. y J.	17:00	22,00 €	31,50 €
	X. y V.	17:00	22,00 €	31,50 €
	Sábados	10:45	12,00 €	17,50 €
NATACIÓN INFANTIL 1: Nacidos entre 2020 y 2022 2: Nacidos entre 2017 y 2019	L. y X.	17:00 (IA y IB) 17:45 (IA y IB)	22,00 €	31,50 €
	M. y J.	16:15 (IA y IB) 17:45 (IA y IB)	22,00 €	31,50 €
	X. y V.	16:15 (IA y IB)	22,00 €	31,50 €
	Sábados	11:30 (IA y IB)	12,00 €	17,50 €
NATACIÓN JUVENIL Nacidos entre 2010 y 2016	L. y X.	17:45	19,50 €	25,00 €
	M. y J.	17:00	19,50 €	25,00 €
	Sábados	12:15	11,00 €	16,50 €

CURSOS DE NATACIÓN PARA ADULTOS

Actividad consistente en el aprendizaje de la natación desde niveles de iniciación a niveles de perfeccionamiento de los estilos de natación. Las clases, dirigidas por monitores de natación, pretenden que el alumno adquiera las habilidades motrices básicas y específicas para conseguir autonomía en el medio acuático, al tiempo que fomenta la práctica de actividades beneficiosas para la salud y el ocio en general.

MODALIDADES	NIVELES PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
NATACIÓN ADULTOS (A partir de 16 años cumplidos)	1: Iniciación 2: Perfección. Mín.: 10 – máx.: 16	L., X. y V.	8:00 (2) 20:00 (1)	26,00 €	32,50 €
		M. y J.	8:00 (1) 18:30 (2)	19,50 €	25,00 €
		Sábados	10:00 (1)	11,00 €	16,50 €

ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN (NOVEDAD)

Actividad de trabajo de entrenamiento de natación con búsqueda de objetivos de rendimiento.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
SUAVE Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	9:30 18:30	26,00 €	32,50 €

ACUAGYM

Actividad acuática que tiene como objetivo principal la mejora de la condición física. Trabajo variado incluyendo trabajo de fuerza, resistencia, potencia, velocidad, etc., a través de ejercicios estáticos y dinámicos, todos ellos sin dejar el medio acuático. Niveles:

- **SUAVE:** Ejercicios acuáticos suaves con desplazamientos mínimos en el agua.
- **INTENSO:** Ejercicios acuáticos de media-alta intensidad con alto grado de desplazamientos en el medio acuático.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
SUAVE Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	10:15 12:30 19:15	26,00 €	32,50 €
	M. y J.	9:30 10:15 12:30 20:00	19,50 €	25,00 €
INTENSO Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	12:30 19:15	26,00 €	32,50 €
	M. y J.	9:30 10:15 12:30 20:00	19,50 €	25,00 €

ACUASALUS

Ejercicios de movilidad osteoarticular y muscular en el medio acuático, dirigidos por un monitor/a de natación. Actividad acuática de bajo impacto enfocada para la compensación muscular en general. En ella potenciaremos nuestra capacidad de trabajo en grupo y nuestras habilidades sociales, conoceremos los principios de la ergonomía y del control postural. Recomendada para personas con problemas musculares, articulares o de espalda. Su objetivo principal es la mejora de la calidad de vida en su más amplio sentido.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	L., X. y V.	11:00 11:45 18:30	26,00 €	32,50 €
	M. y J.	11:00 11:45 19:15	19,50 €	25,00 €

ACUAEROBIC

Actividad acuática que tiene como objetivo la mejora de la condición física, incluyendo trabajo de fuerza, resistencia, potencia..., con ejercicios estáticos y dinámicos en el medio acuático con soporte musical.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	L. y X.	20:00	19,50 €	25,00 €
	M. y J.	13:15	19,50 €	25,00 €

ACUAPILATES

Método de acondicionamiento físico que fusiona la actividad de Pilates con los beneficios de la actividad acuática, mejorando la flexibilidad y el fortalecimiento muscular a través de movimientos basados en la concentración, control, centralización, fluidez de movimientos, precisión y la respiración.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	M. y J.	10:30 18:15	19,50 €	25,00 €

ACUAWALKING

Es una actividad individual de ejercicio cardiovascular dirigido al mantenimiento de una buena forma física y a la tonificación de la musculatura de todo el cuerpo. El acuawalking está indicado también para la recuperación física y la rehabilitación, ya que las articulaciones no sufren presión al realizarse los ejercicios en el agua. **Edad mínima: 15 años** con autorización de padre, madre o tutor. El usuario tiene que demostrar autosuficiencia para estar en la piscina de forma autónoma. Esta actividad se realizará en la piscina terapéutica. En el caso de que estuviese ocupada por una actividad programada se designará una calle de la piscina expresamente a la misma. El socorrista dará las indicaciones oportunas.

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora / sesión Acceso según aforos	L. a V.	8:00 a 16:00	19,50 €	27,00 €
	L., X. y V.		13,50 €	21,50 €
	M. y J.		10,00 €	14,50 €
	L. a V.	8:00 a 21:00	25,00 €	36,50 €
	L., X. y V.		17,50 €	25,50 €
	M. y J.		12,00 €	19,00 €
Todas las modalidades de inscripción mensual INCLUYEN los sábados de 9:30 a 13:30				

ACUA POWER

Actividad, impartida en la piscina de chapoteo, que tiene como objetivo principal la ganancia de fuerza muscular a través de ejercicios específicos en el agua. Combina movimientos de peso libre similares a los de una sala de musculación tradicional con la propia resistencia que ofrece el medio acuático. Ideal para un entrenamiento de fuerza de alta intensidad con bajo impacto articular.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	M. y J.	11:15 19:15	19,50 €	25,00 €

ACUAFUNCIONAL (NOVEDAD)

Actividad acuática basada en un circuito de ejercicios funcionales para mejorar la fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación y movilidad. Aprovechando las propiedades del agua, esta actividad permite fortalecer la musculatura, mejorar la condición física y la capacidad cardiovascular, con bajo impacto articular, favoreciendo el bienestar físico y mental.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 8 – máx.: 16	L. y X.	11:15 18:30	19,50 €	25,00 €

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

Ejercicios de mantenimiento físico en el agua para embarazadas.

SIN HORARIOS DEFINIDOS ACTUALMENTE

10. ACTIVIDADES EN SALA

CARDIOMUSCULACIÓN

Trabajo cardiomuscular individual con aparatos. Las personas inscritas tendrán que mostrar independencia motriz.

MODALIDADES	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL 90 min. / sesión Acceso según aforos	L. a V.	8:00 a 16:00	19,00 €	26,50 €
	L., X. y V.		13,00 €	21,00 €
	M. y J.		9,50 €	13,50 €
	L. a V.	8:00 a 21:00	24,50 €	36,00 €
	L., X. y V.		17,00 €	25,00 €
	M. y J.		11,50 €	18,50 €
Todas las modalidades de inscripción mensual INCLUYEN los sábados, de ese mes, de 9:30 a 13:30				
NOVEDAD USO TÉCNICA SALA FITNESS (INICIACIÓN) *	A concretar	Horarios Mañana y Tarde	INCLUIDO	INCLUIDO

*A criterio del monitor de la sala de cardiomusculación, este podrá realizar una clase dirigida de 20 minutos, aproximadamente, de CORE.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Este tipo de servicio permite **DOS ACCESOS** por día

Vigencia del programa de abonos: **de octubre a mayo**. Durante los meses de **junio, julio y septiembre** habrá una **programación adaptada** al número de usuarios inscritos.

INCLUYE	DÍAS	HORARIOS DISPONIBLES	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
INSCRIPCIÓN MENSUAL 1 hora / sesión Acceso según aforos	L. a V. Según Programación	8:00-16:00	23,00 €	30,50 €
		8:00-21:00	29,00 €	38,00 €

1. El *planning* de todas las actividades dirigidas en sala programadas podrá ser consultado en la web areadeportes.uca.es/actividadesjerez/ y en los diferentes canales informativos de la Instalación Deportiva UCA, el cual se encontrará actualizado con las posibles novedades en horarios y actividades, ya que puede sufrir modificaciones durante el curso académico. Además, podrá consultar el *planning* a través del siguiente código QR:



2. Los usuarios inscritos en los **ABONOS UCA FULL, FITNESS, ACUAFIT** o en la inscripción mensual de **ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA**, deberán **reservar la actividad dirigida de sala** que deseen realizar de entre todas aquellas que se encuentren programadas, **a través de internet (Oficina Virtual/Sesión Cronos)**.

3. Las reservas pueden realizarse desde una semana de antelación:

- Por internet, a través de la Oficina Virtual (Sesión Cronos) en areadeportes.uca.es/oficinavirtual/

4. En caso de querer **cancelar una reserva**, puede realizarse:

- Por internet, a través de la Oficina Virtual (Sesión Cronos) en areadeportes.uca.es/oficinavirtual/

5. La reserva y uso de la actividad será por el tiempo que dure la misma, no pudiendo reservar nuevamente otra actividad hasta haber hecho uso de la anterior.

6. Los usuarios con reserva en una actividad dirigida de sala, tendrán reservada su plaza hasta la hora fijada para el inicio de la misma, a partir de esa hora, la plaza podrá ser ocupada por otros usuarios.

7. Los usos esporádicos o bonos de usos esporádicos que vayan a disfrutar de Actividades Dirigidas sólo podrán reservar el mismo día por teléfono (956 016 777) o presencialmente en las oficinas del Área de Deportes.

NIVELES DE INTENSIDAD EN CADA ACTIVIDAD:



BODY JUMP (NOVEDAD)



Programa de entrenamiento que se caracteriza por la utilización de un mini trampolín como equipamiento básico para realizar un trabajo aeróbico. Trabajarás sobre todo cardio, pero el salto hace ejercitar las piernas, glúteos, brazos y torso, además de aumentar el gasto calórico. El mini trampolín absorbe gran parte del impacto, por lo que tus piernas y articulaciones se verán menos afectadas.

BOOST®



Programa de entrenamiento cardiovascular muy atlético que utiliza el step en una amplia variedad de formas. Pretende dejar atrás las clásicas sesiones de step con un nuevo formato atlético y funcional consiguiendo la motivación necesaria.

CROSS 360° (NOVEDAD)



Actividad que combina, mediante desafíos, ejercicios de fuerza, cardio y competición en equipo o individual, diseñada para trabajar el cuerpo de forma integral. Cada sesión pone a prueba la resistencia, coordinación, velocidad y capacidad física de cada participante mediante estaciones variadas y retos motivadores. El objetivo principal consiste en mejorar la condición física general en un ambiente energético, divertido y competitivo adaptándose a distintos niveles de entrenamiento.

CIRCUITO FUNCIONAL (NOVEDAD)



Entrenamiento global funcional para la mejora de la condición física y fortalecimiento general con la variación de diferentes sistemas de entrenamiento. Trabajarás todo el cuerpo con el fin de ser más eficiente y saludable en tu día a día.

FITBALL XTREM



Actividad grupal dirigida que busca, a través de clases dinámicas con pelotas y al ritmo de música, mejorar la coordinación, la fuerza y el equilibrio.

GLUTEBOOM®



Programa de entrenamiento con coreografías y música que utiliza ejercicios para la tonificación, quema de grasa y acondicionamiento específico de los glúteos, abdominales y piernas. Se trata de un programa innovador, desafiante y muy divertido.

PILATES



Método de acondicionamiento físico que combina la flexibilidad y el fortalecimiento muscular a través de movimientos basados en la concentración, el control, la centralización, la fluidez de movimientos, la precisión y la respiración.

POWER®



Programa de entrenamiento de tonificación, fuerza y resistencia muscular que utiliza una barra y discos. Ofrece lo mejor del entrenamiento tradicional de musculación con novedosos movimientos funcionales. Trabaja todos los grandes grupos musculares y permite lograr los mejores y más rápidos resultados.

PYRO®



Programa de entrenamiento HIIT (entrenamiento a intervalos de alta intensidad), usando solo tu peso corporal para realizar ejercicios polimétricos, funcionales, atléticos y deportivos, y aumentando al máximo la quema de grasas y el fortalecimiento de los músculos.

YOGA



Actividad grupal destinada a la mejora de la salud en general a través de la conexión del cuerpo, la respiración y la mente. Esta actividad utiliza para ello posturas físicas, ejercicios de relajación y meditación.

PROGRAMACIÓN INSCRIPCIÓN MENSUAL

(Excluida de abonos)

SENIOR FIT (GIMNASIA DE MANTENIMIENTO) (NOVEDAD)

Programa de gimnasia de mantenimiento dirigido a personas mayores, cuyo propósito es el trabajo preventivo de la fuerza y la masa muscular. A través de dinámicas adaptadas de equilibrio y coordinación, esta actividad busca optimizar la funcionalidad física, asegurando un envejecimiento saludable y la total autonomía en las tareas cotidianas de tu día a día.

NIVEL PLAZAS	DÍAS	HORARIOS	PRECIO UCA	PRECIO PÚBLICO GENERAL
ÚNICO Mín.: 9 – máx.: 16	M. y J.	11:30	19,50 €	23,00 €

ÁREA DE DEPORTES

VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES

CAMPUS DE CÁDIZ

Edificio Andrés Segovia
Dr. Marañón, 3
11002 Cádiz
Tfno: 956 01 52 89

CAMPUS DE JEREZ

Instalaciones Deportivas UCA
Avda. de la Universidad, s/n
11405 Jerez de la Frontera
Tfno: 956 03 70 49

CAMPUS DE PUERTO REAL

Complejo Deportivo UCA
Avda. República Saharaui, s/n
11519 Pol. Río San Pedro
Tfno: 956 01 62 70

CAMPUS BAHÍA DE ALGECIRAS

Centro de Innovación UCA-SEA
Avda. Virgen del Carmen, s/n
11202 Algeciras
Tfno: 956 02 81 82

¡Únete a nuestra comunidad de

WHATSAPP!



areadeportes.uca.es



956 016 270



deportes@uca.es



[ucadeportes](https://www.instagram.com/ucadeportes)



[Deporte UCA](https://www.facebook.com/DeporteUCA)



[DeporteUCA](https://twitter.com/DeporteUCA)